

武道館

Číslo: 03
Květen 2023

BUDOKAN.CZ

Měsíčník pro všechny fanoušky a fankyňky bojových umění a sportů

*Karate je cesta
nebo sám život?*

*Ve znamění
vítězství z
Ameriky*

*Tchaj-t'i Čchüan
jako životní styl*

*Taekwondo
cesta na celý život*

Sociální media

Novinka



SEBEOBRANA

KRAV MAGA - KAPAP - KAJUKENBO - KARATE



WWW.ASIABUDOCENTER.EU



WWW.BUDOKAN.CZ

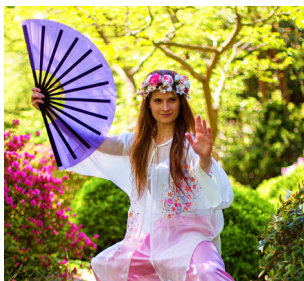
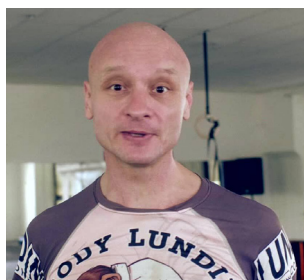


WWW.PLNIMESNY.EU

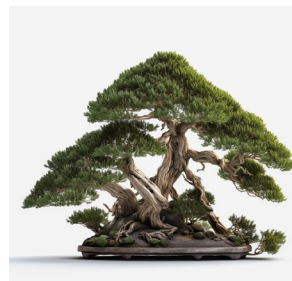
OBSAH aktuálního čísla

Karate - je cesta nebo sám život?	04
Ve znamení vítězství z Ameriky	06
Tchaj-ši Čchüan jako životní cesta	08
Taekwondo cesta na celý život	10
Novinky z našeho klubu	14
Reklama	15
Japonský slovníček - Karate	16
Zkušební řád 3.Kyu, 2.Kyu a 1.Kyu	17
Nová výzbroj - volně stojící pytle	20
Nová výstroj - Karate Gi (Do-Gi)	21
Fotogalerie	22
Videogalerie	23
Sociální média	24
Nabídka z našeho klubu	25
Co bude přístě	27

Další číslo č.4 bude k dispozici ke stažení,
v pondělí 1. června 2023



KARATE - SEBEBRANA HUSTOPEČE



BUDOKAN.CZ vydává Antonín Grůza
a spolek Asia Budo Center, z.s.

Autor fotografie na titulní straně: Filip Hanilec
Toto číslo je ke stažení zdarma.

Adresa redakce:

Asia Budo Center, z.s.

Masarykovo nám.183/5

693 01 Hustopeče

e-mail: info@asiabudocenter.eu

mobil: +420 721 328 832

Budokan.cz

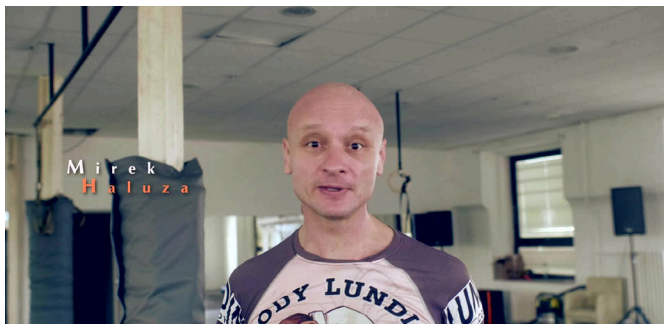
e-mail: info@budokan.cz

Spolek je zapsána v spolkovém rejstříku vedeném Krajským soudem v Brně, oddíl L, vložka 12718. IČ: 22671862.

Datová schránka: Zivbnjf



Karate - je to cesta nebo sám život ?



Při příležitosti konání Mistrovství Evropy v karate GOJU - RYU, které se konalo od 24. do 27. Července 1997 v Itálii, konkrétně v městské sportovní hale: Marsciano - Perugia, jsme pro Fighter's Magazin udělali rozhovor s nadějným sportovcem stylu karate GOJU - RYU. Jeho jméno je Miroslav Haluza (1.Dan)

Nejprve nahlédneme pod pokličku právě ukončeného Mistrovství Evropy v Itálii. Kdo nás reprezentoval?

Vedoucí výpravy a rozhodčí byl pan Ing. Jiří Boček, trenér pan Ing. Pavel Kollár. Výpravu ČR tvořilo dále 14. závodnic a závodníků. Přihlášeno bylo celkem 20. států z celé Evropy. Mimo mě reprezentovali team mužů: Pavlas, Vlašánek, Ohnoutek, Galia a Novák. Podařilo se nám vyhrát 1.místo v kumite družstev.

Můžete se nám trochu představit? Co vaše zájmy? Vaše nejlepší jídlo, hudba, film, koníček atd.?

Je mi 22.let. Jsem svobodný a pracuji v marketingovém oddělení jedné firmy. V jídle vybírám moc nejsem. Sním téměř vše, ale musí toho být hodně. Co se týče hudby, v tomto směru si poslechnu také skoro všechno (kromě dechovky), ale jen ve velmi kvalitní reprodukci. Na film moc času při mém trénování nemám, ale rád se podívám na dobrý film. K mým koníčkům patří karate, karate a zase jenom karate. Teď vážně pokud zrovna netrénuji (málo kdy si udělám čas), tak jsem rád se svou dívkou Lenkou, se kterou se nikdy nenudím .

Jak jste se dostal k bojovým uměním?

Karate trénuji od svých 17-ti let. Předtím jsem trénoval dva roky Taekwon-Do a úplně na začátku to bylo ve 14 sebeobrana. K těmto bojovým sportům mě kupodivu přivedla má tělesná slabost.

Na ZŠ jsem byl až do osmé třídy osvobozen od TV a každý si na mě troufнул. Přímou ke karate mne přivedl pan Ing. František Varga, kterému bych chtěl tímto poděkovat za to, že jsme každý den v 7: 00 hodin ráno (on po noční a já před začátkem

školy) trénovali v promrzlé brněnské tělocvičně kumite. Děkuji mu za jeho čas a trpělivost, kterou mi věnoval. Dále bych velice rád poděkoval panu Martinu Hložkovi, ke kterému v současnosti jezdím cvičit na jeho tréninky v KARATE KLUBU BRATISLAVA a který se mi osobně věnuje a připravuje mě na soutěže.

Máte nějaký svůj idol?

Snad každý má nějaký svůj idol. Já se většinou spoléhám na sebe, ale obdivuji velkého kumitáka pana Ing. Miroslava Gachulince a v neposlední řadě se mi líbí Wayne Otto a Christophe Pinna .

Na co nejvíce kladete důraz při cvičení?

Jednoznačně fyzickou přípravu, tvrdost a velkou disciplínu, protože ten, kdo neví, jak se chovat, nemůže ani trénovat karate.

S takovým člověkem se vůbec nebavím je to ztráta času pro mne i pro něho.

Kam byste se chtěl probojovat?

V karate bych se chtěl podívat na nějaký další Evropský šampionát, popřípadě Světový pohár. Byl bych rád, kdyby mě Wayne Otto pozval na svůj trénink.

Co vy a akční filmy? Kdyby přišla nabídka na roli, vzal byste jí?

Můj názor na akční filmy jejich příznivce asi nepotěší, protože je na hony vzdálený od skutečnosti. Hrát bych v nich také asi nechtěl, to bych přenechal svým kamarádům. Mezi nimi jsou určitě nemalé talenty.

Jak přistupujete k historii bojových umění a vůbec etice?

Etika a historie jsou velice důležité

pro pochopení jakéhokoliv sportu. Já se ale v současnosti snažím trénovat rychlé a tvrdé sportovní karate. Myslím si, že do pravé podstaty a tradice se musí každý dopracovat sám a přejít dlouhou cestu vybití se. Na konci své sportovní cesty zhodnotit své praktické zkušenosti a začít znovu a jinak chápat celé karate. To je, ale jenom můj osobní názor.

Specializujete se tedy pouze na karate?

Myslím si, že člověk by měl věřit tomu svému. Dotáhnout to k maximální dokonalosti a nepřeskakovat z jednoho umění na druhé. Je však potřeba vidět, jak to funguje i jinde a zkusit se prosadit třeba proti boxerovi nebo taekwondistovi, protože každý bojuje jinak. Je dobré se z těchto zápasů poučit a nové poznatky aplikovat na svůj styl boje

Jak trénujete? Co je u vás, jak se říká technika, kterou vždy budete?

Já osobně trénuji téměř každý den minimálně 1,5 hodiny. Kromě toho doplňuji tréninkovou část posilovnou a sprinty. Techniky, které rád používám nevyzrazuji, ale mám rád kop mawashi-geri přední nohou.

Zhodnoťte v kostce vaše dosavadní úspěchy?

Z mých největších úspěchů bych vzpomněl právě skončené Mistrovství Evropy v karate stylu GOJU - RYU kde, jak už jsem říkal, jsme dříve v teamu kumite mužů obdrželi 1.místo. Já osobně trénuji téměř každý den minimálně 1,5 hodiny. Kromě toho doplňuji tréninkovou část posilovnou a sprinty. Techniky, které rád používám nevyzrazuji, ale mám rád kop mawashi-geri přední nohou.

Zhodnotte v kostce vaše dosavadní úspěchy ?

Z mých největších úspěchů bych vzpomněl právě skončené Mistrovství Evropy v karate stylu GOJU - RYU kde, jak už jsem říkal, jsme dříve v teamu kumite mužů obdrželi 1.místo. Dále ve své kategorii kumite jednotlivců do 75 kg jsem získal z 25-ti závodníků na bronzový stupeň a mohl jsem přispět se svojí troškou do mlýna. Celkově v hodnocení států jsme skončili na krásném 5. místě. Vloni jsem dosáhl na stříbrné místo na Mistrovství Slovenska. Letos jsem se bohužel nezúčastnil mistrovství české ani slovenské republiky, protože mi v tom zabránila dvě našťípala žebra z tréninku. Mám za sebou i několik amatérských full contactových zápasů, na kterých se mi vedlo docela dobře .

Co chcete nakonec vzkázat čtenářům našeho Fighter's Magazínu? Někjaké poselství? Motto?

Jsem zatím držitelem pouze 1.Danu a podle mého názoru, honba za pásy je zcela zbytečná. Je většinou výsadou jedinců, kteří trpí komplexy z toho, že nikdy neobstojí jak v kumite, tak i na ulici. Stále si musí něco dokazovat, ale nemusí to být samozřejmě vždy pravda. Velmi se mi líbí motto od Bruce - Leeho: Bez praktických zkušeností je vám pásek akorát tak na to, aby vám nepadaly kalhoty.

Při příležitosti konání I.kola NP Karate seniorů v Praze (24.10.1999) jsem oslovil Miroslava Haluzu (1.DAN) jediného reprezentanta ČR v karate z jižní Moravy.

Uskutečnil jsem rozhovor o jeho umístění z minulého období a hlavně co se událo od posledního setkání a článku , který byl uveden v FM 6/97.



Připomenu , že Mirkovi je 24 let, žije a pracuje v Brně a je trenérem SK GLOBAL KARATE BRNO. V minulosti připomenu jeho největší úspěch , a to 1.místo v Kumite družstev a 3.místo v jednotlivcích (75 kg) na ME v Karate Goju Ryu v Itálii v roce 1997. Ale to je minulost. A co přítomnost

Co je nového u Vás v Global Klubu v Brně ?

„Stále přicházejí a odcházejí nové naděje. Momentálně trénuji sparing s Janem Tučkem, který pochází z Loun, ale studuje v Brně. Tento velice nadějný sportovec, je mým kolegou z reprezentace ČR ale soutěží v kategorii - 80 kg.

Z dalších nadějí oddílu musím velice pochválit za snahu a úspěchy bratry Komárky. Mezi další patří bezesporu i Petr Kusý a Filip Trojovský, a to bych mohl pokračovat do nekonečna“.

Popiš trochu , co se ti podařilo od doby, co jsme se neviděli ?

„První úspěch se podařil v roce 1998,



kdy jsme odcestovali do Holandska na prestižní DUTCH OPEN '98 , který se konal v městě Utrecht. Podařilo se mi bodovat mojí oblíbenou technikou a to mawashi-geri z přední nohy. Musím podotknout, že tato technika na soupeře platila asi nejvíce. Na základě zmíněné techniky jsem se probojoval do finále , kde jsem skončil na 2.místě v kategorii Kumite - 75 kg. Účastnil jsem se v Paříži ME klubových družstev , kde jsme prohráli těsně na začátku s vicemistrem Evropy družstvem Bosny.

Měl jsem možnost reprezentovat republiku na ME Karate všech stylů v řecké Chalkidě v Kumite družstev , kde jsme opět vypadli. Výsledek byl těsně a to 2 : 2 , ale na praporky vyhrála Anglie.

V září 1999 jsem odjeli s reprezentací Goju Ryu Karate pod vedením Ing.Bočka do Německa , kde se ve Walldürnu konalo otevřené ME v Goju Ryu Karate, kde se mojí maličkosti podařilo vyhrát s Denigilim jediný rakouský bojovník, který je mistr Světa z Malajsie. Podařilo se získat titul ve finálovém zápasu , ale lehké to nebylo.Před nedávem (říjen 99) jsem skončil na 3.místě v AUSTRIA OPEN v mojí kategorii Kumite - 75 kg. A dnes jsem si přijel zabojet na Národní pohár do Prahy“.

Kde se připravuješ na reprezentační starty, doma v Brně ?

„Samozřejmě mimo Brno, zápasím za Karate Klub Baník Ostrava, kde mně pan Pavel Kolár umožnil startovat v Kumite družstev. Podotknu , že ostravský klub je účastník I.ligy Karate a dokonce vítěz v roce 1998.

Co si můžete víc přát , než trénovat mezi nejlepšími v oboru.V současné době mně dělají radost začátečníci , kteří za krátkou dobu cvičení dosáhli výrazné pokroky“.

Autor: Antonín Grůza

Fotografie:

archiv SK Karate Global Brno

Materiál byl zpracován pro časopis Fighter's magazin 12/1997 a 01/1998

Součastnost

Mirek oslavil 48 let a je stále šéf instruktorem klubu SK Karate Global Brno

<https://www.facebook.com/karateglobalbrno>

Ve znamení vítězství z Ameriky

Zeptáte-li se někoho v Německu, Rakousku, Anglii a dnes už i v Americe, jestli zná někoho z českého kickboxu, je velice pravděpodobné, že vzpomene alespoň dvě jména, a to Mirek Sobotka a Jana Moravcová. V současné době je to naše nejlepší dvojka v kickboxu.



Před nedávném se naši reprezentanti vrátili z Mistrovství světa federace IAKSA v Birminghamu ve Velké Británii. Jana zde získala první místo a titul mistryně světa, Mirek dosáhl na třetí příčku ve velice tvrdé konkurenci borců z celého světa. Po dosažení těchto velmi pěkných úspěchů se vydali již po čtvrté, za "velkou louží" do Ameriky. Konaly se zde dva prestižní šampionáty federace NASKA a to otevřené mistrovství USA ve Washingtonu D.C. a o pár dní později v New Yorku. Tentokrát jsem byl u toho a chci se s Vámi podělit o zážitky a pocity, kterých jsem dosud plný a na které nezapomenu. 30. října 1997 jsme odletěli z Ruzyňského letiště směr USA, a to konkrétně do New Yorku na letiště v Newarku. Naše reprezentační výprava čítala čtyři osoby - tři muže a jednu ženu. Ihned po přistání jsme se muse-li dostavit před úředníka emigračního úřadu. Zeptal se, za jakým účelem jsme Ameriku navštívili. Jana, která už zná tyto uvítací procedury, s klidem a s náznakem hrdosti v hlase odpověděla, že jsme team české reprezentace v kickboxu a jedeme na závody reprezentovat naší republiku. Tato slova docela změnila upjatou tvář úředníka, viditelně pookřál a s úsměvem prozradil, že on cvičí taekwondo a o závodech na které jedeme ví. Docela změnil přístup našeho odbavení popřál nám hodně zdaru a

pěkný pobyt v Americe.

Po zdárném odbavení na letišti na nás čekalo přistavené auto, které bylo pronajato na celou cestu po východním pobřeží USA. Jednalo se o poslední model značky Ford, který měl jako téměř všechny zde používané vozy, zabudovaný automat na udržení a změnu rychlosti. Američané se bez této pro nás vymoženosti, neobejdou. Vydali jsme se směr Washington D.C., kde se 1. listopadu konal první šampionát, a to již 21. ročník TRI-AREA CHAMPIONSHIPS, kterého se měla naše malá výprava účastnit. Hlavním pořadatelem byl pan Robert Everhart, který řídil celý šampionát. Organizačně byl umístěn do jedné střední školy v přilehlé části Washingtonu D.C. Český tým se zapsal a závodil v těchto kategoriích:

Miroslav Sobotka - semi do 75 kg

Jana Moravcová - semi do 60 kg

Antonín Grůza - forms (intermediate)

Jako první jsem nastoupil já. Předvedl jsem sestavu stylu Goju - Ryu a to katu Seiyunchin. V této skupině nastoupilo dalších devět závodníků od 18 do 35 let všech bojových stylů a škol taekwondo, kung fu, karate. Ihned po ukončení sestavy proběhlo hodnocení a konečný verdikt byl vysloven po zacvičení všech závodníků. Čekala nás první velká radost. Skončil jsem na 3.místě, a to nikdo nečekal. Stoupl tak naše sebevědomí a

velmi jsme se těšili na vystoupení Jany. Pro Vaši představu přiblížím ještě prostředí, ve kterém se soutěžilo.

Jednalo se o obrovskou tělocvičnu se spoustou zíněnek jak na rozcvičení, tak na soutěžní klání. Všude spousta lidí - závodníků, porotců, doprovodných pracovníků a samozřejmě fanoušků.

Soutěže v jednotlivých kategoriích probíhaly současně, takže jsme chvílemi nevěděli kam dřív! Jako další přišla na řadu Jana Moravcová. Bylo sice již pozdní odpoledne, ale na elánu se nic nezměnilo. Po úvodních zápasech se Jana podle očekávání probojovala až do finále. Zvítězila a dosáhla tak na 1.místo. Ani jsme si nestačili tuto radost dostatečně vychutnat, protože zároveň začal bojovat Mirek Sobotka. Všichni jsme se přesunuli na jeho zápasíště a začali povzbuzovat. Mirek narazil na jednoho z místních závodníků, který je v první pětce nejlepších reprezentantů Ameriky. Publikum dávalo hlasitě najevo, kdo je jeho miláčkem. Mirkovi se nepodařilo tohoto borce pokořit, i když se naše skupina v počtu tří hlasů snažila překřičet místní fanoušky, aby Mirek slyšel naši podporu. Nakonec vybojoval Mirek Sobotka 3.místo. Hrál zde roli mnoho aspektů. Už jen to, že všichni fandové přáli americkému závodníkovi, přiklonilo váhy štěstí více na stranu Američana. Přesto, když viděli, jak Mirek zápasí, získal si ve chvíle srdce nejen závodníků, ale i mnoha rozhodčích a taky některých fanoušků. Tato část Washingtonu D.C. je černošská a naše malá výprava z Evropy byla jediná " bílá ". Přesto jsme zde zazářili a měli jsme z toho patřičnou radost. Večer jsme jako jedni z posledních opouštěli sportovní halu a po osobním rozloučení se s pořadatelem a nadšením z úspěchů jsme se vydali do hotelu Ramada, kde jsme přenocovali.

Tak skončil první šampionát, druhý, ještě prestižnější a významnější, náš team dosud čekal a to v New Yorku " EMPIRE STATE NATIONALS ".

Datum jeho konání byl 8 - 9. listopadu. Zbývalo nám tedy několik volných dní, abychom mohli nabrat nové síly do dalších bojů.

Rozhodli jsme se v těchto volných dnech poznat krásy východu Ameriky a procestovat několik států. Konkrétně se jednalo o státy Virginia, North Carolina, South Carolina, Georgia a v poslední řadě slunná Florida.

Popisovat vše, co jsme viděli by zabralo několik stran, proto jen několik postřehů. Na Floridě jsme relaxovali na pláži u Atlantického oceánu, kde jsme se mimo jiné připravovali a zkoušeli nové techniky a strategii na své protivníky. V tomto pěkném prostředí byla pro nás velmi prospěšná strečinková cvičení na uvolnění. Jeden den jsme strávili prohlídkou Orlanda, kde se bude konat další ročník US OPEN. Dopřáli jsme si i shlédnutí vzrušující podívané v podmořském světě (Sea World).

Velkou raritou je zde výstup kosatek, delfínů, tučňáků a dalších mořských živočichů. Pro nás něco mimořádného a nevídaného. Po tomto našem "odpočinku" nás čekal přesun z Floridy do New Yorku na druhý turnaj. Toto naše cestování po východním pobřeží bylo dlouhé skoro 5.000 km a skutečně bylo se na co dívat. 7. listopadu jsme dorazili do hotelu Holiday Inn na Long Islandu v New Yorku, kde bylo pro nás rezervované pokoje.

Celý hotel se hemžil závodníky a pořadateli a my jsme žili touto krásnou sportovní atmosférou. Hlavním pořadatelem byla paní Joyce Santamaria. V sobotu 8.11. začal Empire State Nationals v soutěžích teamů ve formách a sparingu. Já jsem tentokrát nesoutěžil, ale o to usilovněji jsem držel palce kolegům. Mirek Sobotka a Jana Moravcová nastoupili ve svých váhových kategoriích až v neděli 9.11.

Začalo se brzy ráno již v 7 hodin místního času. Turnaj se konal na univerzitě Stony Brook. Jestli na prvním turnaji bylo mnoho účastníků, tak zde nabylo naprosto k hnutí. Jana i Mirek měli nastoupit až kolem 13 hodiny a tak zbývající čas věnovali rozcvičování a protahování se, aby výkon byl co nejlepší. A úspěch se opravdu dostavil! Jana se probojovala, jak jsme od začátku doufali, do finále. Rozhodčím byl kanadský herec Mike Bernard, který hrál mimo jiné ve filmu Shootfighter. V závěrečném souboji podala takový výkon, že znovu získala titul a pohár, který byl téměř tak vysoký, jako je ona sama. Radost byla o to větší, že se jí podařilo vyhrát nad soupeřkami, které byly velmi připravené na náš styl boje evropské školy kickboxu.

Ani jsme se nestačili vzpamatovat a již na opačném místě sportovní haly nastupoval ke svému souboji Mirek. Hladce prošel prvním zápasem, ale v druhém narazil opět na závodníka teamu Elite z Virginie, se kterým bojoval ve Washingtonu D.C. ale i v U.S. Capitol Clasic v srpnu letos o prázdninách.

To byla konečná jak pro Mirka, tak pro náš team z České republiky. Byli jsme smutní, ale ne dlouho.

Hlavní rozhodčí turnaje nám přišel oznámit, že Jana Moravcová nastoupí



večer v Grandchampionu jako jedna z nejlepších bojovnic turnaje. Znovu nám v očích blýskala jiskra nadšení a radosti a všichni jsme se těšili na večerní klání. Abychom si zkrátili čas čekání, odjeli jsme se posilnit do nedaleké restaurace, kde jsme si velmi pochutnali.

Přiblížila se 19.00 hodina a přehlídka finalistů – bojovníků všech stylů od karate, kung fu, aikido, taekwondo až po nin - jutsu. Přestože byla hala plná lidí, bylo zde dost citelné chladno a Jana se musela udržovat v pohybu a v pohotovosti. Čekala na svůj zápas. Ten přišel až v 21.30 hodin.

Jana, přes všechnu snahu, byla tak promrzlá, že se to projevilo i v zápase, a nakonec přes velké úsilí ji soupeřka porazila. Mohlo by se zdát, že přijde zklamání a smutek, ale opak je pravdou. Pro Českou republiku jsme získali dvě 1.místa a dvě 3.místa. To je velký úspěch a pocit uspokojení pro nás pro všechny, a když si přečtete tento článek tak snad ne jenom pro nás. Po ukončení turnaje jsme se odebrali do hotelu, kde byla rozlučková párty a my pokračovali v oslavách ještě i na pokoji.

Následující den v pondělí jsme se rozloučili s Americkým kontinentem a odletěli jsme směr Praha.

Na Ruzyňské letiště jsme přiletěli v úterý v 7.20 hod našeho času. Myslíme si, že se nám podařilo zdárně reprezentovat naši malou zemi a světu sdělit, že i my máme co říci v bojových umění, ať se jedná o kickbox nebo o některý z jiných stylů boje.

Závěrem chci poděkovat sponzorům, kteří finančně přispěli na zakoupení nezbytné sportovní výstroje a na hrazení některých poplatků.

Materiál byl zpracován pro časopis Fighter's magazin 12/2097 - 01/1998

*Autor: Antonín Grůza
Fotografie: archiv redakce*



Tchaj-t'i Čchüan jako životní cesta

Pokud se pohybujete na poli bojových umění již nějakou dobu, jméno mladé slečny budete na sto procent znát. První společné setkání se uskutečnilo v roce 2005 na naší akci. Pamětníci dozajista vzpomenu.

V období let 2000 až 2011 se pod záštitou časopisu pořádala akce s názvem Fighter's Budoshow v Praze.

Právě na této akci jsme ji měli možnost vidět na živo. Vidět její podání sestavy a technik tradičního čínského umění, které v sobě harmonicky spojuje duchovní růst, zdravotní účinky s komplexní sebeobranou. Jméno této lektorky je Martina Slabá. Její hlavní doménou je propagace a výuka Tchaj-t'i. Poslední větší rozhovor jsme prezentovali v časopise již v roce 2014. Požádali jsem tedy Martinu o malý rozhovor a dali jí hned první otázku přímo na tělo.



Dobrý den Martino, pamatujete si vystoupení v roce 2005 a 6. ročník Fighter's Budoshow ve sportovní hale Sparty Praha?

Troufám si tvrdit, že si pamatuji valnou většinu svých vystoupení, a to i přesto, že jich bylo tolik. Vždy tam nechám kus sebe samotné, a jsem sto procentně přítomna v daném okamžiku. Baví mě exhibice, miluji příležitosti představit taijiquan lidem, kteří by se k němu jinak neměli, jak dostat.

Fascinuje mě moment, kdy mohu svým vystoupením a přístupem změnit pohled lidí na taijiquan, a jsem za to vděčná. I vystoupení v hale Sparty na Budoshow si pamatuji.

Ale pamatuji si, že jsem vůbec nebyla spokojená s tím, jak jsem zacvičila, zbytečně jsem v některých sekvencích chvátala, místo abych nechala pohyb plynout v souladu s dechem...

Když se podíváme společně trochu více do minulosti, jaké byly vaše úplné začátky?

Náročné, jako každé začátky. Zde ovšem byly obohacené o skutečnost, že jsem cvičení ze začátku nejen nerozuměla, ale ani jsem úplně nevěděla, proč to vlastně dělám. Byly mi cizí pohyby, filozofie i kultura, ze které taiji vychází. Najednou toho bylo oproti tanci strašně moc, a já vůbec nevěděla, kde začít.

Navíc jsem chtěla umět všechno hned. Zprvu bylo velmi náročné naučit se vnímat taiji jako cestu. Bylo mi dvanáct let, byla jsem zvyklá, že taneční rok měl jasnou strukturu a zřetelně vytyčené cíle. Taiji ale tímto způsobem nefunguje. Je to cesta k poznání sebe samých, kultivaci těla, vnitřní energie i mysli. Hledání vlastního klidu a rovnováhy. Jen bylo těžké to ve dvanácti letech pochopit.

Určitě sehrály důležitou roli závody. Byly mi motivací, a dávaly mi nějaký rámec a vizi, které jsem tou dobou dokázala rozumět. Tanec mi vybudoval dobré základy, hlavně tréninkovou disciplínu, která mi byla ku prospěchu. Navíc jsem měla velmi podporující rodinu. V době, kdy mě nikdo neviděl a neznal, to bylo klíčové, abych se v tom kolotoči necítila sama.

Měla jsem i skvělého trenéra, cvičila jsem pod vedením Radka Koláře a myslím si, že celou dobu mého cvičení dbal na to, abych i přes všechny soutěže a vlastní ambice nezapomněla, co a kde je opravdové „tradiční taiji“.

Vždy jste věděla, že půjdete po cestě tradičního umění Tchaj-t'i, nebo jste vyzkoušela i jiné styly?

Vůbec ne. Na začátku jsem nevěděla nic. Začínala jsem kvůli zdraví, a upřímně mi taiji vůbec nedávalo žádný smysl. Ale bylo mi 12 let. Tančit jsem nemohla a jiné bojové sporty nepřipadaly v úvahu. Tak jsem u taiji zůstala, protože sedět doma bylo úplně nemy-

slitelné. Myslím, že to trvalo přibližně rok dva, než jsem pochopila, že já a taiji k sobě tak nějak patříme.

Věnovala jsem se i jiným stylům či sportům, ale hlavně proto, že mi často unikal nějaký aspekt taiji a já potřebovala najít cestu, jak ho do sebe absorbovat. Byly to spíše prostředky k pochopení a vybroušení dovedností než cokoliv jiného.

V čase, kdy jste byla v reprezentaci ČR, jste navštívila prestižní turnaje a také země. Můžete trochu zavzpomínat na toto období?

Bylo to náročné, ale nesmírně krásné období, za které jsem vděčná. Potkala jsem mnoho inspiračních lidí, navštívila řadu krásných zemí, vytvořila si přátele na celý život napříč kontinenty. Těžko se to popisuje, protože řadu z těch momentů člověk asi opravdu musí zažít. Uklidit se do ústraní pro mne nebylo vůbec jednoduché rozhodnutí, spíš asi nutnost.





Za všechny ty roky jsem si asi až příliš zvykla na pozlátko, které se kolem závodů, cestování a dobrých výsledků vyskytuje. Postupem času jsem si začala na závodech budovat závislost. Na druhou stranu jsem ale nikdy nechtěla sklouznout do „cvičení taiji pro závoďáky“. Nakonec mi nezbylo než závodní kolotoč opustit. Vystoupila jsem z něj a nadále poctivě pokračovala (a stále pokračuji) ve studiu taiji, ovšem bez důrazu na soutěže. Snažím se studovat ryzí techniku a vývoj forem, porozumět hlouběji lidskému tělu.

Další vzpomínka bude patřit moravské metropoli Brnu a místní Budoshow. Poprvé jste měla možnost divákům představit svoji ukázkou vlastní formy v roce 2015?

Myslím, že v roce 2015 jsem byla součástí Budoshow v Brně prvně. Věřím ale, že od té doby jsem zvládla posunout své exhibice někam dál. Ráda jsem průkopníkem a velmi nerada se opakuji. Nejsem zastáncem teatrálních vystoupení za každou cenu na úkor tréninku tradiční složky taijiqian. Na druhou stranu, pokud se podaří



prostřednictvím poctivě připravené exhibice předat i nějaké hlubší sdělení, nemusí to být na škodu.

Nejprve jsem jezdila exhibice pouze se závodní sestavou, kterou jsem zacvičila v doprovodu hudby. S postupem času se moje exhibice transformují v promyšlenější celky.

Někdy představím postavu z bájí nebo dějin Číny, posledně jsem se snažila ztvárnit zrození Fénixe a s tím spjatý princip pomíjivosti. Je však hodně náročné skloubit myšlenku s taijiqian



tak, aby principy cvičení nezanikly a zároveň hlavní myšlenka zůstala srozumitelná divákovi. V současné době začínám připravovat exhibici pro rok 2023 a snažím se posunout vše ještě o něco dál. Určitě je na co se těšit, a pokud to bude aktuální, samozřejmě moc ráda vystoupím i v Brně.

Kde vlastně působíte dnes? Kde vás mohou potenciální zájemci najít?

Založila jsem Taiji Studio (www.martinataiji.com) v centru Prahy, kde se věnuji výuce tradičního taiji, Qigong, meditací a celkově práci s tělem. Kromě samotného cvičení se snažím své studenty učit i naslouchání vlastnímu tělu, což je něco, co naše generace s postupem času pomalu (ale celkem jistě) zapomíná.

Snažíme se reflektovat, že vše má svůj čas. Učím pouze v malých skupinách či v rámci individuálních lekcí, ve všech lekcích je díky tomu možnost oprav přímo na míru každému studentovi. Dveře má otevřené každý, koho zajímá taiji a spojení těla, mysli a ducha.

Jaké jsou vaše další plány do budoucna? Budete mít nějaký nábor do vašeho Taiji Studia?

Plánů mám tolik, až je nestíhám realizovat. V první řadě v průběhu září začne řada nových kurzů – od taiji pro začátečníky, přes taiji pro pokročilé, až po qigong, meditace a další. Vše je vypsané na webových stránkách a je možné se do kurzu přidat i v jeho průběhu. Dveře našeho taiji Studia jsou otevřené všem zájemcům.

Mohu už prozradit i slavnostní otevření druhé sezóny v Taiji Studiu, které proběhne 17. 9. 2022 a zváni jsou všichni příznivci bojových sportů a umění, naši studenti, nestudenti i „náhodní kolemjdoucí“. Ve druhé řadě je pro mne důležitá péče o studenty, a proto pracuji na sadě podpůrných materiálů pro domácí cvičení, jak tištěných, tak elektronických. Jako poslední stojí za zmínku, že máme v plánu do světa vypustit vlastní limitovanou kolekci pohodlného oblečení na taiji, zatím ale nemáme fixní termín. Ideálně do konce roku. Samozřejmě se nepřestávám věnovat exhibicím a propagaci taijiqian nejen v Praze a ČR, ale v zahraničí.

Materiál byl zpracován pro časopis Bojová umění 09,10/2022

Autor: Antonín Grůza

Fotografie: archiv Martiny Slabé



Taekwondo cesta na celý život



Když se vysloví jméno Libor Macháň (6. Dan Taekwon-do ITF), tak se každému hned vybaví tři charakteristická slova – Brno, Taekwon-do a Budoshow. Setkání a náš rozhovor pro časopis Bojová umění, probíhal v osobním a přátelském duchu. Není totiž žádným tajemstvím, že se společně známe už více jak 25 let, na místě je tedy setkání.



Ahoj Libore, delší dobu jsme se osobně nesetkali. Proto jsem moc rád, že tě mohu trochu vyzpovídat a sdílet tvoje novinky, postřehy a informace nejen o Taekwondu.

Na úplný úvod, můžeš se nám trochu představit? Určitě se najde někdo, kdo tvoje jméno čte poprvé a nesleduje aktivity, ve kterých jsi zapojený. Jaké byly tvoje začátky v bojových uměních?

Ahoj, jmenuji se Libor Macháň, je mi 46 let, bojovému umění se věnuji od roku 1987.

To byla doba, kdy jsem vlastně v brněnském klubu začal cvičit karate styl Shotokan, a to byla moje první zkušenost s bojovými sporty a bojovým uměním. Karate jsem cvičil asi 3 roky, potom mě můj dobrý kamarád pozval na exhibici korejských mistrů bojového umění, které se jmenovalo Taekwon-do.

Vůbec jsem nevěděl, o co jde.

Neznal jsem to, a nikdy jsem o tom ani neslyšel. Já, samozřejmě jako by ten správný srdcař karatista, jsem řekl, hele karate je pro mě nejlepší, a nějaké Taekwon-do mě teď nezajímá. Nicméně kamarád se nenechal odbýt, a společně jsme se vydali na tu exhibici. Bylo to ve sportovní hale na Vodové ulici v Králově-Poli v roce 1990.

No a na místě, když jsem poprvé spatřil Taekwon-do v jeho podobě, jsem byl naprosto okouzlen a uchvácen. Řekl jsem, to je to, co chci dělat. Korejští mistři létali ve výskoku. Přeráželi čtyři nebo pět desek najednou. Drtili cihly, ytongy a prakticky všechno zdemolovali. Kdyby mohli, tak klidně zbourají i tu sportovní halu. Takže přesně od této doby jsem „taekwondák“.

Vlastně už od mala jsem se věnoval sportům, ať už to byl fotbal nebo házená. V podstatě jakýkoli sport u mě nebyl problém. Ale taková ta první myšlenka, začít se bránit, a vůbec něco dělat se sportem, byla na základní škole. Ne, že by nás starší kluci šikanovali, ale vlastně si nás tak trošku podávali, a já jsem to chtěl změnit. A chtěl jsem i pomáhat slabším spolužákům.



V této době byly hodně populární filmy s tematikou bojových umění. Filmy s Jean-Claude Van Dammem nebo Bruce Leem sledovali asi všichni, a vždy jsme se zápallem čekali na jejich nová dobrodružství a na nový film.

Takže nakonec jsi zakotvil u korejského bojové umění Taekwon-do ITF?

Ano, v podstatě jsem dělal spoustu bojových umění. Věnovala jsem se boxu. Dělal jsem Jiu Jitsu, kde jsem dosáhl mistrovství a stupně 1. Dan. Dělal jsem také například izraelský styl Krav Maga.

Ale Taekwon-do mi přišlo celkově jako nejlepší volba, je to moje životní cesta, a vlastně poslán. Člověk se v podstatě rozvíjí. Je to běh na celý život. Záleží na každém, kterou specializaci a disciplínu si zamilujete. Ideální taekwondista je ten, který zvládne všechny najednou. Soutěžím v Taekwon-do se věnuji podstatě od samého začátku. Můj první reprezentační start na mistrovství Evropy byl v roce 2005 v Irsku. Už ta představa, že jsem součástí výpravy, byla neskutečná a hrozně jsem se těšil. Zkušenější závodníci mě odrazovali, abych si nemyslel, že hned napoprvé někde vyhraji.

Já jsem si ale prohru nepřipouštěl. Šel jsem do každého startu s tím, že jdu prostě vyhrát.



Mimo jiné, zastáváš funkci šéf trenéra školy Taekwon-do Club Brno. Když se ohlédneš trochu do historie, jaké byly vaše nejlepší sportovní výkony z posledních let?

Ano, od roku 1993 jsem hlavním vedoucím brněnské školy. Stále na sobě pracujeme, trénujeme a rozvíjíme se. Pokud mám trochu zhodnotit, naše závodní výsledky, tak jsme dva roky po sobě, vyhráli mistrovství ČR barevných pásků (Kup). Letos se nám také podařilo poprvé vyhrát soutěž středisek talentované mládeže, kde naše středisko jižní Morava má nejméně oddílů v regionu, tak vybojovala prvenství a porazila např. severní Moravu nebo Prahu.

Můj první mezinárodní start v reprezentaci skočil druhým místem ve sportovním boji. Bylo to těsně, kdy ve finále, a v prodloužení na první bodovanou techniku, vyhrál závodník z Anglie. Já jsem se stal vicemistrem Evropy. Do dnes na to moc rád vzpomínám.

Taekwon-do pro mě z dlouhodobého pohledu znamená radost. Jsem prostě rád, že mohu stále cvičit, hýbat se. Je také posláním učit nové lidi, možností poznávat nové techniky a bojová umění. A všichni jsme taková jedna velká rodina. Jsme kamarádi. V našem klubu se stmelujeme jak v tělocvičně, tak na místních nebo zahraničních soutěžích, soustředěních a dalších společných akcí. V minulosti jsme byli například v Číně, Austrálii nebo Japonsku. Díky možnosti cestování po celém světě, mám spoustu přátel, a všude jsme vítáni. Za co moc děkuji a vážím si toho.

Jsem rád, že mohu Taekwon-do předávat i v rámci naší rodiny. I když nejstarší syn Libor (23) již ve výcviku nepokračuje. Dosáhl na mistrovský stupeň a věnuje se dál jiným sportům a profesionálnímu hokeji. Mladší syn Lukáš (11) má dnes červeno-černý pás. Budu šťastný, pokud mu to vydrží, a třeba se jednou dostane do státní reprezentace a bude také cestovat a poznávat nové lidi tak, jako já.

No a ten nejmladší Damianek, ten bude mít dva roky, a už dnes se snaží napodobovat, když mne vidí cvičit.

Moje partnerka Denisa má v TKD také modrý pásek a těší se, až se nám narodí za měsíc další malý bojovník a začne zase také trénovat.

Náš klub vychoval více jak 50 nositelům mistrovských stupňů. Jsem za to moc rád. Bohužel ale ne každý vydrží v tomto bojovém umění až do konce. Hodně studentů se dnes už výuce nevěnuje. Každý má již svoje priority. Někdo preferuje rodinný život, někdo má zdravotní problémy, někdo namáhavou práci.



Ale vždy se rád s nimi setkám a udržujeme spojení a kontakt. Pokud si ještě společně zatrénujeme, tak to je paráda.

Protože také zastáváš post hlavního trenéra střediska talentované mládeže na jižní Moravě,

jak je na tom naše nejmladší generace bojovníků a bojovnic?

Náš klub se primárně věnuje dětem a mládeži už od nízkého věku. Naše skupiny mám rozdělené podle věku. Ta nejmladší kategorie je od tří do pěti let. Pojmenovali jsme ji Taekwondáček. Děti společně s rodiči trénují základní všeobecnou přípravu a třeba rychlost a obratnost. Do toho vkládáme základní techniky taekwonda. Rodiče tak s dětmi cvičí, vzájemně se motivují a baví to všechny.

Dále máme skupinu přípravky od pěti do sedmi let. Následuje skupina starších dětí od osmi do třinácti let. A jako poslední to jsou junioři a senioři. Díky tomu, že děti postupně procházejí v klubu jednotlivými skupinami od útlého věku, pak vydrží. Potom mají obrovské úspěchy na závodech. Náš oddíl v podstatě dlouhodobě dosahuje nejlepších výsledků právě v žákovských kategoriích.

Máme zde studenty, kteří několik let po sobě vyhráli Top Ten ligu (žebříček svazu), což je vyhlášení všech sportovních soutěží za rok. Mohu zmínit například sestry Elišku a Lindu Trčkovy, nebo Adam Dvorský, který je také nově členem reprezentace ČR a medailista z posledního ME v Řecku. Rád bych také zde zmínil mého syna Lukáše, že v loňském roce vyhrál všechny soutěže v ČR a stal se také vítězem Top Ten ligy svazu a byl vyhlášen jako sportovec města (Černovic).

Jak váš klub ovlivnila situace kolem Covidu-19?

Ano, zasáhlo nás to hodně. Asi jako každý v tomto období jsme museli přestat trénovat. Spousta lidí dnes důsledkem Covidu již Taekwon-do ani nedělá. Našli si jiné koníčky a záliby. My jsme se snažili tréninky přenést do on-line prostředí a poskytovat tréninky alespoň takto.

Studenti se postupně připojili přes internet a cvičili podle mých pokynů, já jsem předcvičoval v naší tělocvičně. Někteří si tuto metodu dost oblíbili. Jak se situace změnila, tak jsme vyrazili ven do přírody a trénovali jsme zase společně.

Rád bych se trochu zastavil u další tvé aktivity, respektive projektu, který si nastartoval v roce 1997. Tato sportovně-kulturní akce se jmenuje Budoshow. Zde bych rád podotkl, že od samého začátku je náš časopis mediálním partnerem. Jak tě napadlo uspořádat takovou přehlídku bojových umění a sportů?

Já jsem v podstatě nic nového nevymyslel. Ale je pravda, že jsem se trochu nechal inspirovat v zahraničí, kde podobné akce již řadu let fungovaly. Mohu zmínit například přehlídku ve Francii v Paříži. Ale mě napadla především myšlenka, uspořádat něco právě v moravské metropoli.

Do té doby jsem znal pouze Taekwon-do, Karate, Judo, Box a Zápas. Ale existovala další bojová umění a sporty, které nebyly až tak populární. Chtěl jsem udělat něco jako náhled a představení jednotlivých stylů. Nejen pro sebe, ale také pro diváky. Tak vznikla idea v jeden den udělat přehlídku, aby si každý udělal svůj vlastní názor, našel třeba rozdíly mezi jednotlivými ukázkami. Hlavní myšlenkou byla samozřejmě propagace našeho stylu Taekwon-do a klubu, také představit další oddíly a kluby v Brně a okolí. Za roky fungování se nám již podařilo vytvořit o nás mezinárodní povědomí, dnes k nám jezdí mistři ze zahraničí.

Můžeš třeba zavzpomínat, jaké ukázky mohly diváci na tatami za ty roky vidět?

Připravil jsem malý přehled toho nejlepšího:

Aikido, Judo, Jiujitsu, Ninjutsu, Kravmaga, Kajukenbo, Tae kwon-DO ITF, Taekwondo WTF, Kobudo, Taichi, Kendo, Karate, Kickbox, Thaibox, Samurajové, Jujutsu, zápas, Sumo, Capoeira, Brazilské Jiu jitsu, MMA, Box, Wushu, Jeet kune Do, Shaolin, Taek Kyon, Free style, Kempo, Won hwa do, Hapkido, Budokai, Kakushinkan, Wing tsun, Viet vo dao, Musado, Policie ČR, Hong Ki dao, Tae bo, Kung fu, Kali, Nunchaku a mnoho dalších stylů.

Kdo patřil mezi moderátory a spíkrky tohoto večera a svátku všech milovníků bojových umění?

V Budoshow se vystřídalo opravdu

mnoho osobnosti. Mohu vzpomenout na Martina Dejgara. Ten nám pomohl nejen s moderováním, ale také s organizačními a logistickým postupy při generální zkoušce, které jsme následně použili i v dalších letech.

Dále zmíním Leoše Mareše, Patrika Hezuckého, Ondřeje Vetchého a také Jakuba Koháka.

Právě Jakub nám pomáhá již řadu let a jsme velcí kamarádi. On sám je velký fanoušek do bojových sportů, jsem za to moc rád.

Od roku 1997 se podařilo jako VIP pozvat řadu hvězd ze zahraničí, kdo tě nejvíce mile překvapil. Na koho vzpomínáš nejvíce?

Vždy jsem byl rád za každou ukázkou od mistra nebo VIP hvězdy. Všichni, co v mládí sledovali akční filmy, mohli naživo v Brně vidět například draka Dona Wilsona, nebo dračí Lady – Cynthii Rothrock. Jeden den vidíte film v kině nebo na obrazovce, a druhý den je tato osobnost v Brně, a vy se o ní můžete postarat, a představit jí naši přírodu, historii a také tradice.

Na co velice rád vzpomínám, bylo jejich chování a vystupování, celkově profesionální přístup, jak při návštěvě Cynthie, tak Dona. Nikdo by neřekl, že jsou to VIP osobnosti ze zahraničí z USA. Oba pro svoje fanoušky a fanky, uspořádali semináře a také autogramiády. Nesmím také zapomenout, na mistra z Japonska Hwang Su Ila. Který je známý z počítačové hry Tekken, jako bojovník Hwoarang.

Jaká bude budoucnost nejen Budoshow, ale také tvého klubu. Co připravujete pro vaše fanoušky a fanky v nejbližší době? Na co se můžeme společně těšit?

Co se týká Budoshow, hodně o tom přemýšlím a společně uvažujeme. Bohužel nevíme, jaká bude situace s onemocněním Covid-19 (další vlny, modifikace viru). Proto jsem se rozhodl, letošní ročník 2022 ještě odložit. Ale mohu čtenářům prozradit, že určitě nezahálíme a již připravujeme novinky. Takže si do diáře předběžně napište říjen-listopad 2023.

Naše škola Taekwon-do Club Brno má před sebou plno práce. Budeme

u nás v Brně pořádat soutěž v provincii 2022, kdy proběhnou zkoušky na mistrovské stupně. Čeká nás zahraniční výjezd do Anglie na mezinárodní turnaj. Plánujeme kurz pro rozhodčí. A v nejbližší době to bude mistrovství ČR v kategorii Danu (mistrovských stupňů), kde se budeme snažit opět patřit k nejlepším týmům.

Rád bych poděkoval za tvůj drahocenný čas a popřál vše dobré nejen tobě, ale také tvé rodině. Budu se těšit na další osobní setkání, protože s tímto člověkem se nikdy nenudíte.

Libor Macháň – osobní úspěchy:

Mistr světa 2016 Itálie
– sportovní boj nad 90 Kg
Mistr světa 2018 Bělorusko
– sportovní boj nad 90 Kg
Více mistr světa 2018 Bělorusko
– technické sestavy VI. Dan
Mistr světa 2019 Bulharsko
– sportovní boj nad 90 Kg
Mistr světa 2019 Bulharsko
– technické sestavy VI. Dan
Mistr Evropy 2016 Řecko
– sportovní boj nad 90 Kg
Více mistr Evropy 2016 Řecko
– technické sestavy VI. Dan
Mistr Evropy 2017 Anglie
– sportovní boj nad 90 Kg
Mistr Evropy 2017 Anglie
– silové přerážení
Mistr Evropy 2018 Estonsko
– sportovní boj nad 90 Kg
Více mistr Evropy 2018 Estonsko
– technické sestavy VI. Dan

Několikanásobný mistr ČR
a absolutní mistr ČR za rok 2021



Autor: Antonín Grůza

Fotografie: archiv Libor Macháň, Budoshow, Dominik Drábek



© Drábek PHOTO

<http://www.facebook.com/DrabekPhoto>

ASIA BUDO CENTER

Aktuální informace:

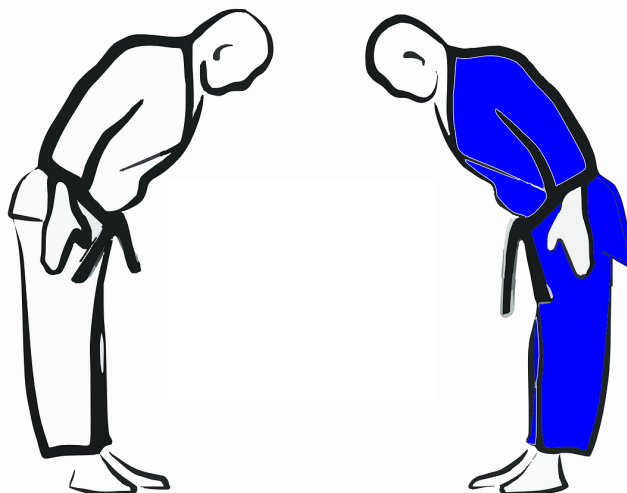
Upozornění pro všechny naše studenty a studentky

Nominace na letošní zkoušky STV – Kyu v našem stylu karate Goju Ryu.

4. Kyu (zelené obi)	Jan P. ml.
5. Kyu (oranžové obi)	Jan P. st. Vojtěch
6. Kyu (žluté obi s oranžový páskem)	Ladislav Š. Ivana
7. Kyu (žluté obi)	Jakub Sofie Radek Ondřej
8. Kyu (bílé obi se žlutým páskem)	Marco G. Radek Anna Ladislav D. Šimon

V rozmezí měsíce června, bude několik tréninků zastupovat šéf instruktora - Jan Valíček (3. Kyu).
Ve čtvrtek 15. června, v úterý 20. června a ve čtvrtek 22. června.

Pravidelné zkoušky STV se uskuteční v sobotu 1. července od 10:00 do 12:00 hodin.





ASIA BUDO CENTER, z. s.

*Centrum pro rozvoj a propagaci
východoasijské kultury,
bojových umění a sportů.*

www.asiabudocenter.eu



BUDOKAN HUSTOPEČE

klub tradičního karate

www.budokan.cz

夢 **plnimesny.eu**
nejen bojovníkům a bojovnicím



Připravili jsme pro naše studenty a studentky, část technik zkušebního řádu na STV v Goju Ryu Karate.

Podklady jsou ve Slovenštině (slovenském jazyce). Pokud něčemu nerozumíte, zeptejte se na to hned rodičů nebo použijte slovník na netu nebo třeba překladáč Google.

Jednotlivé techniky se nezkouší přesně za sebou. Ale zkušený komisař si vybírá dle zadání namátkově.

Zdroj:
Slovenský svaz karate pro styl Goju-Ryu.

haišu (haishu)	chrbát dlane	nôh sú vytočené smerom von o 45°
teišo (šotei) [teisho (shotei)]	„päta“ dlane, časť plochy bližšie k zápästiu	heiko—dači (heiko—dachi) paralelný postoj na šírku pliec
tecui (kencui) [tetsui (kentsui)]	maličková strana zovretej päste	soto—hačidži—dači (soto—hachiji—dachi) postoj na šírku pliec, prsty nôh smerujú von
kumade (kumade)	„medvedia tlapa“ — dlaň	uči—hačidži—dači (uchi—hachiji—dachi) širší postoj, prsty chodidiel sú vytočené dovnútra
nukite (nukite)	„ruka-kopija“ — hroty vystretých prstov	teidži—dači (teiji—dachi) „T“ postoj
kakuto (kakuto)	vrchná časť ohnutého zápästia	renodži—dači (renoji—dachi) postoj odvodený od „T“ postoja
keito (keito)	zápästie pri palci	šiko—dači (shiko—dachi) postoj „jazdca na koni“
seirjuto (seiryuto)	kosť na konci maličkovej hrany dlane	sančin—dači (sanchin—dachi) postoj „presýpacích hodín“, nazvaný podľa dovnútra pokrčených kolien
ude (van) (ude (wan))	predlaktie	hankucu—dači (hankutsu—dachi) prechodný postoj medzi sančin—dači a zenkucu—dači
empi (empi)	laket'	zenkucu—dači (zenkutsu—dachi) dlhý postoj, hmotnosť tela spočíva viac na prednej nohe
vašide (washide)	hroty prstov, ktoré držíme spolu	neko—aši—dači (neko—ashi—dachi) „mačací“ postoj
koko (koko)	hrot ukazováka a palca	zúri—aši—dači (zúri—ashi—dachi) paralelný postoj s predsunutou nohou
šikjo (shikyo)	hrot ukazováka a palca spolu s druhým kĺbom prostredníka koleno	sagi—aši—dači (sagi—ashi—dachi) postoj na jednej nohe
hiza (hiza)	predná časť chodidla	kosa—dači (kosa—dachi) postoj s prekríženými nohami
koši (koshi)	päta	kokucu—dači (kokutsu—dachi) dlhý postoj, hmotnosť tela spočíva viac na zadnej nohe
kakato (kakato)	vonkajšia hrana chodidla	kiba—dači (naifanči) (kiba—dachi) (naifanchi) široký postoj, podobá sa postoju „jazdca na koni“
sokuto (sokuto)	priehlavok (nárt)	
haisoku (haisoku)	hroty zovretých prstov na nohe	
cumasaki (tsumasaki)	plocha chodidla	
sokutei (sokutei)	hlava	
men (men)	šomen (shomen)	
	čelo	
Systém techník v karate:		
dači—vaza (dachi—waza)	technika postojov	
šizen—tai (shizen—tai)	základné, prirodzené postoje	
heisoku—dači (heisoku—dachi)	stoj spojný	
musubi—dači (musubi—dachi)	postoj s päťami pri sebe, prsty	

Zkušební řád Goju Ryu Karate Do Žákovské stupně technické vyspělosti



Chōjun Miyagi * 25. dubna 1888 Naha, Japonsko – 8. října 1953 Okinawa, Japonsko
byl okinawský mistr karate, zakladatel školy Goju Ryu.

Použité skratky spôsobu premiestňovania

SA	Suri aši – posun, pohyb začína predná noha (v smere pohybu)
CA	Cugi aši - posun, pohyb začína zadná noha (v smere pohybu)
AyA	Ayumi aši – premiestňovanie s prekročením
TS	Tai sabaki – pohyb do boku
TH	Tai hiraki – zakročenie, alebo vykročenie s obratom o 90°

Použité skratky postojov

SD	Sančin dači
SHD	Šiko dači
ZD	Zenkucu dači
NAD	Neko aši dači
BP	Bojový postoj
HD	Heiko dači
UHD	Uči hači dači

2. z BP prednou nohou joko geri a uraken uči s dokročením do ZD.
3. z BP prednou nohou ura mawaši geri (džodan, čudan).
4. **Kagi cuki v UHR (HD).**
5. **Čo uke z HD s vykročením (zakročením) do BP, zadnou nohou aši barai, vrátiť sa do postoja HD.**
6. **V HD s rotáciou nôh a tela o 45° k predozadnej osi bloky kakuto (shuto) uke, ura uke, harai otoši uke (otvorené ruky).**

Úlohou skúšaného je dosiahnuť uvoľnenosť a koordináciu pri vykonaní technik

- Kihon Ido: 1. Postupovať (SA) v BP džodan kizami cuki, giaku cuki čudan.
2. Postupovať (CA) v BP prednou nohou čudan mae geri (mawaši) po kope dokročiť do ZD s giaku cuki džodan, BP.
 3. Postupovať (AyA) z BP s aši barai, dokročiť podrážajúcou dopredu do ZD s giaku cuki a kizami cuki, BP.
 4. Z BP zadnou nohou ura mawaši geri, BP.
 5. V BP namieste prednou nohou mawaši geri po kope zastúpiť vzad kopajúcou nohou do ZD s nagaši uke a giaku cuki čudan, BP.
 6. **Ustupovať v NAD (AyA, SA) s blokom kake uke (šuto uke, kakuto uke, haito uke), s následným vykročením prednej nohy do ZD (BP) s giaku cuki a vrátenie nohy späť do NAD.**
 7. **Z NAD joko geri zadnou nohou dopredu do do ZD, útok čudan cuki (uči), prednú nohu vrátiť späť do NAD.**
 8. **Postupovať (SA) v BP (SD) s giaku cuki (AyA) do BP (ZD, SD) s následnou útpčnou technikou rukou (nohou).**

- Kumite: 1. Sanbon kumite – z BP útok zadnou nohou džodan mawaši geri s dokročením do ZD a uraken uči (oi cuki) a čudan giaku cuki, obranca vykoná obranu a protiútok
2. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši giaku cuki
Uke - tai sabaki šotei (harai otoši) uke a džodan ura mawaši geri
 3. Tori – voľný pohyb v BP, suri aši kizami cuki džodan
Uke - tai sabaki nagaši uke a giaku cuki
 4. Tori – voľný pohyb v BP, aši barai
Uke- uvoľnenie podmietanej nohy s následný kop džodan (čudan) ura mawaši geri (mawaši, yoko geri)
 5. Tori- rýchlosť presunu pri útoku s kizami cuki a giaku cuki,
Uke - vyhnutie sa útoku (TS, SA, CA, AyA)

Kata: Geksai 1 (bunkai), Geksai 2, Taikyoku mawaši uke 1, Sanchin, Tensho,

2. kyu – Hnedé obi

- Kihon: 1. v BP tai sabaki a kizami cuki
2. v BP, prednou nohou čudan mae geri a mawaši geri medzi kopami nohu neklásť na zem
 3. v BP prednou nohou kombinácia mawaši a joko geri medzi kopmi nohu neklásť na zem
 4. **Furi uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)**
 5. **Gamen šuto uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)**
 6. **Jokomen šuto uči v UHD, HD**

7. Hiza geri – mae (mawaši) v HD (BP)

- Kihon Ido: 1. (SA) z BP do ZD s giaku cuki a následne (AyA) zadnou nohou ura mawaši geri džodan, BP.
2. (AyA) v BP aši barai, dokočiť otočený o 180° do HD, druhou nohou uširo geri čudan, dokročiť otočený späť do BP.
 3. v BP postupovať s ušiomawaši geri džodan.
 4. v BP prekročiť do kosa dači, joko geri čudan vykročiť kopajúcou nohou do ZD s giaku cuki čudan.
 5. v BP mawaši geri zadnou nohou, kopajúcou nohou vykročiť (SA) s uraken uči džodan, vykročiť do postoja ZD s giaku cuki čudan prednú nohu vrátiť do BP.

- Kumite: 1. Koncepcia vzdialenosti a kontroly úderu (rôzne formy kizami, giaku cuki, uraken uči) skúšaný vykonáva techniky v BP na voľne sa pohybujúceho sa súpera
2. Koncepcia vzdialenosti a kontroly kopov (rôzne formy mae, mawaši, joko, uširo, uramawaši geri) Detto ako v bode 1.
 3. Džiu kumite
Tori – aktívny útok rôznych foriem
Uke - pasívny systém obrany

Kata: Geksai 1, Geksai 2 (bunkai), Sančin, Tenšo, Saifa

1. kyu – Hnedé obi

- Kihon Ido: 1. Z BP zadnou nohou mawaši geri dokročiť kopajúcou nohou otočený o 180° do HD, druhou nohou džodan ura mawaši geri.
2. Z BP zadnou nohou uširo geri dokročiť do ZD s blokom osae uke a giaku cuki, BP
 3. Z BP suri aši do ZD s kizami cuki, zadnou nohou aši barai dokročiť vpred do BP s otoši cuki, BP
 4. Ustupovať v BP s nagaši uke džodan a osae uke tou istou rukou, vystúpenie do ZD s giaku cuki, BP
 5. **Gamen haito uči v UHD, HD, a s vykročením do BP (ZD)**
 6. **Postupovať a ustupovať (AyA) v SHD, oi ruka blok ura uke, kake uke, giaku ruka nukite**

- Kumite: 1. Džiu Ippon (komisia určí techniku)
2. Džiu Kumite (aktívny systém obrany)
 3. Tori - voľné techniky
Uke - aktívna obrana a protiútok - využiť rôzne formy podrážania

Kata: Geksai 1, Geksai 2, Sančin, Tenšo, Saifa (bunkai), Seinčin

1. Dan – Čierne obi

- Kihon Ido: 1. Z BP zadnou nohou čudan mae geri, vykročiť kopajúcou nohou so suri aši oi cuki džodan, suri aši giaku cuki čudan.



fighter
MATTING, MATS, EQUIPMENT

POP RUHY
VYUŽITÍ ZÁVĚSNÉHO PYTLE

VÝPLŇ
HD PĚNA PRO VYŠŠÍ
BEZPEČNOST

STABILITA
NÍZKÉ TĚŽIŠTĚ A ZVÝŠENÁ
VAHA PODSTAVY

BARVY
NEJŠIRŠÍ VÝBĚR
S MOŽNOSTÍ POTISKU

**VOLNĚ
STOJÍCÍ
BOXOVACÍ
PYTEL**

ROZŠÍŘENÍ
POMOCÍ CHYTRÝCH DOPLŇKŮ
VYUŽIJ TRÉNINK NAPLNO





Hayashi



HAYASHI
VYBAVENÍ PRO KARATE
POUZE NA
WWW.HAYASHI.CZ



FOTO GALERIE



*Prezentace Krav Maga
Baldovec 09.05.2009*



*Seminář IKA
Bratislava 20.06.2009*



*Instruktorský kurz IKA
Bratislava 21.06.2009*



*Kurz YTSD
Hustopeče 2009*

VIDEO GALERIE

Cvičení v omezeném režimu



Cvičení v omezeném režimu

Chcete získat barevný stupeň v bojovém umění?



Chcete získat barevný stupeň v bojovém umění

Pohled na prostor, kde cvičíte...



Pohled na prostor, kde cvičíte...

Proč platíš za výuku karate?



Proč platíš za Karate?

Jak předcházet riziku přepadení...

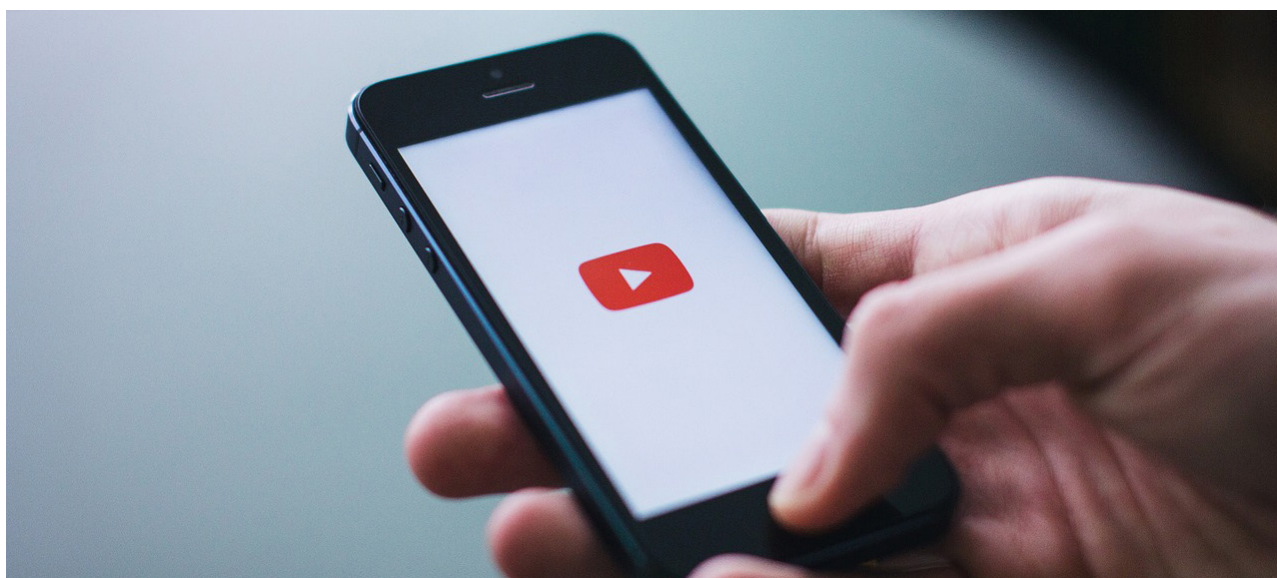


Jak předcházet riziku přepadení...

Trénink tradičního karate 2005



Trénink Karate 2005



SOCIAL MEDIA



ASIA BUDO CENTER

<https://asiabudocenter.eu/>

YouTube

<https://www.youtube.com/channel/Uct2DpjyKH6bmKcSIbF0f94Q>

Instagram

<https://www.instagram.com/asiabudocenter.eu/>

Facebook

<https://www.facebook.com/AsiaBudoCenter>

<https://www.facebook.com/groups/AsiaBudoCenter>



BUDOKAN.CZ

<https://budokan.cz/>



PLNÍME SNY

<https://plnimesny.eu/>

Instagram

<https://www.instagram.com/plnimesny.eu/>

Facebook

<https://www.facebook.com/plnime.sny.nejen.bojovnikum>



ASIA BUDO CENTER

TEAM CZECH REPUBLIC

KARATE - SEBEOBRANA HUSTOPEČE







ASIA BUDO CENTER

TEAM CZECH REPUBLIC

Asia Budo Center, z. s. funguje v Hustopečích již 15 let. Jeho hlavní činností je propagace a rozvoj východoasijských bojových umění a kultury. Včetně prevence kriminality a sociálně patologických jevů dětí a mládeže formou cílené všeobecné sportovní přípravy.

Věděli jste, že v letech 2014–2016 jsme přivezli do Česka:
10x zlato, 5x stříbro a 7x bronz z mistrovství světa bojových umění v Portugalsku!



- * KARATE - japonské bojové umění
- * KRAV MAGA - izraelský systém
- * KAPAP - izraelský systém
- * KAJUKENBO - havajské umění
- * SEBEOBRANA - pro dívky a ženy
- * Soukromé lekce - Kondiční lekce
- * Celoroční nábor do kurzů a lekcí
- * Vybavený sportovní prostor v Hustopečích

GSM: +420 721 328 832



Praxe v bojových uměních,
sportech a sebeobraně

Antonín Grůza
instruktor bojových umění
vicemistr světa z roku 1998

www.asiabudocenter.eu



Co bude v příštím čísle?

Články z archivu redakce:

- * 13.ročník MA Festival - Paříž, Francie
- * Mistrovství ČR v Goju-Ryu 1998 v Brně

Představujeme

- * Taro Kan Karate Team Brno
- * Lee Fan Club Karate-Do Hustopeče

Další materiál a články..





Centrum pro rozvoj a propagaci východoasijské kultury, bojových umění a sportů